

In settembre 2006 esce sul New York Times un articolo sul Tai Chi Chuan (Taiji Quan) e i suoi effetti sulla malattia fibromialgica:

## **IL TAI CHI (Taiji Quan) come terapia per la fibromialgia**

L'antica pratica cinese del TAI CHI (Taiji Quan) può avere effetti positivi come terapia nella cura della fibromialgia, secondo uno studio pubblicato dal "New England Journal of Medicine".

Una sperimentazione clinica al Tufts Medical Center di Boston ha dimostrato che, dopo 12 settimane di Tai Chi (Taiji Quan), pazienti con la fibromialgia, condizione di sofferenza cronica, hanno ottenuto miglioramenti in modo significativo per quanto riguarda dolore, affaticamento, movimento, insonnia e depressione rispetto a un gruppo di confronto che seguiva un programma salutistico di stretching più tradizionale. I pazienti che praticavano il Tai Chi (Taiji Quan) hanno continuato a migliorare anche dopo tre mesi.

Il Dr Daniel Solomon, capo ricercatore clinico in Reumatologia al "Brigham and Women's Hospital" di Londra, non coinvolto nella ricerca, ha detto "E' una scoperta impressionante". "La ricerca è stata condotta in modo corretto. E' straordinario constatare che i benefici sembrino continuare."

Benché il gruppo di studio fosse piccolo, 66 pazienti, parecchi esperti lo hanno considerato convincente perché la fibromialgia è una condizione complessa e spesso fuorviante, che colpisce cinque milioni di Americani, soprattutto donne, secondo i Centri per il Controllo e la Prevenzione delle malattie. Dal momento che i sintomi possono essere moltissimi e camuffare altri disturbi e la sua diagnosi dipende in larga misura dalla descrizione del paziente, non dalle analisi del sangue o dalla biopsia, sono ancora motivo di grande dibattito la causa e la cura di questo disturbo.

E' certamente importante che "The New England Journal" abbia citato questo studio, abbia trattato il problema della fibromialgia soprattutto abbia parlato del Tai Chi (Taiji Quan) come terapia alternativa, "cosa che suscita spesso molte perplessità," ha detto il Dr. Robert Shmerling, capo clinico di Reumatologia al Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston, coautore di un editoriale su questo studio.

"La fibromialgia è molto diffusa e abbiamo molta difficoltà nel curarla in modo efficace.". Dipende dai sintomi descritti dal paziente," ha aggiunto. "E' difficile per le famiglie dei pazienti e per i medici che li curano distinguere tra ciò che è reale e ciò che non lo è. A maggior ragione è impressionante il risultato positivo offerto da qualcosa che non ha nessuna controindicazione."

Risultati recenti hanno suggerito che il Tai Chi (Taiji Quan), con i suoi esercizi lenti, la respirazione e la meditazione, può portare beneficio ad altre condizioni croniche, inclusa l'artrite. Ma nessuna di queste ricerche è arrivata a una conclusione definitiva e il Tai Chi (Taiji Quan) è complesso da studiare perché molti sono gli stili e i modi per accostarvisi.

Lo studio sulla fibromialgia è stato condotto con lo stile Yang, insegnato dal maestro di Tai Chi (Taiji Quan) Ramel Rones. Il Dr. Solomon e altri esperti hanno affermato che è necessaria una certa cautela prima di arrivare a risultati certi ed è necessario provare anche altri stili.

In ogni caso, pazienti che hanno frequentato lezioni bisettimanali e seguito una pratica di 20 minuti al giorno con l'aiuto di un DVD hanno mostrato miglioramenti ogni settimana con l'aiuto di una misurazione definita: "The Fibromyalgia Impact Questionnaire", migliorando rispetto al gruppo che seguiva una cura di stretching tradizionale, e i miglioramenti si sono avuti nei movimenti, nel sonno, nel camminare e nella

salute mentale. Un terzo ha smesso di usare medicine, rispetto al sesto del gruppo che seguiva il programma di stretching tradizionale.

La Dottoressa Chenchen Wang, una reumatologa del centro ospedaliero al Tufts che ha condotto lo studio, ha detto di aver attribuito i risultati positivi al fatto che " la fibromialgia è un problema molto complesso " e " il Tai Chi ( Taiji Quan) ha molteplici componenti fisiche, psicologiche, sociali e spirituali."

La terapia ha colpito molto positivamente Mary Peteresen, una pensionata di una compagnia telefonica del Massachusetts, che ha detto che, prima di partecipare al gruppo di ricerca nel 2008, " non riuscivo a camminare mezzo miglio" e " mi faceva malissimo persino mettere le mani sul capo.". Dormire era un problema ed era sovrappeso. Aveva provato e poi rifiutato medicine, terapie fisiche, il nuoto e tentativi di altro tipo. " Mi trattavano con un tono di condiscendenza, perché non riuscivano a fare una diagnosi: 'E' in menopausa, è fuori di testa.'" Prima della sperimentazione: " Non avevo la più pallida idea di che cosa fosse il Tai Chi", ha detto la signora Petersen , che ha il diabete e altri problemi. "Mi sono detta : 'OK. Vedo della gente, esco di casa.' Non ci credevo per niente, mi dicevo che era una cosa inefficace, persino un po' stupida." Dopo poche settimane, ha detto di cominciare a sentirsi meglio e, dopo 12 settimane, " i dolori erano diminuiti del 90 per cento." Ha continuato il Tai Chi, perso peso e riesce a camminare da tre a sette miglia il giorno.

Il Dr. Shimerling sostiene che, benché poco costoso rispetto ad altri trattamenti, alcuni pazienti lo rifiutano come terapia alternativa. E la Dottoressa Gloria Yeth, un'internista dell'ospedale e coautrice dell'editoriale, sostiene che per alcuni pazienti " è troppo lento, non riesco a farlo." Ma dice anche che è una "valida e morbida alternativa" per i pazienti dissuasi da terapie fisiche tradizionali. " Il rapporto mente-corpo trascurato da altri tipi di ginnastiche", è importante insieme a qualsiasi cosa che possa far dire ai pazienti: " Questa cosa la posso certamente fare."

Traduzione di Maria Serena Pasinetti

**THE NEW YORK TIMES**

**settembre 6, 2010**